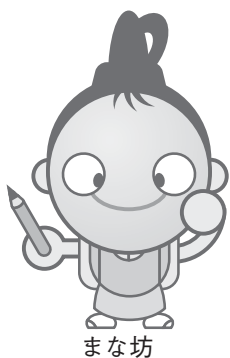
トピアだより

生涯学習センターいせトピア（☎㉑0900）

指定管理委託料〔平成26年度〕
7611万5千円
利用者数〔平成25年度〕
約17万8千人

まな坊

平成26年度第4期 いせトピアセンター講座

21～24ページの表のとおり、講座を開催します。

対象　市内に在住または通勤・通学しており、中学校を卒業している人

※子ども向け講座の対象については、講座案内（24ページ）をご覧ください。

申し込み　11月7日㈮（当日消印有効）までに、往復はがきに必要事項（左図参照）を記入し、いせトピアへ

※1人何講座でも応募できますが、1枚の往復はがきで1人1講座の申し込みになります。また、同一講座への重複申し込みは無効となります。

※平成23年度～平成26年度第3期に同一講座を受講したことがある人（受講中にキャンセルした人を含む）は申し込めません。NEWが付いている講座は申し込み可

※応募者以外の人は受講できません。

往復はがきの書き方（いせトピアセンター講座）

往信用　表	返信用　裏
52 郵便往復はがき 〒516-8520 日本郵便 往信 いせトピア センター講座係	何も記入しないでください。

返信用　表	往信用　裏
52 郵便往復はがき 〒○○○-○○○○ 日本郵便 返信 住所 氏名 様	①講座No. ②講座名 ③住所 ④氏名（ふりがな） ⑤年齢（子ども向け講座は学年を記入） ⑥性別 ⑦電話番号（連絡がつきやすい番号） ⑧市外在住の場合、勤務先と電話番号を記入 ⑨子ども向け講座は保護者の氏名を記入 ⑩子ども向け書道講座は子どもの利き手を記入

■**抽選について**

申し込み多数の場合は公開抽選となります。

公開抽選は、11月14日㈮午後2時から、いせトピア1階ふれあい広場で行います。

■**受講可否のお知らせ**

受講可否は、公開抽選後、応募者全員に返信用はがきでお知らせします。返信用はがきが届かない場合は、問い合わせてください。

■**2次募集について**

定員に満たない講座は、2次募集を行います。

11月21日㈮から講座開講日の1週間前まで、電話または窓口で先着順に受け付けます。（受付時間：午前8時30分～午後10時）

※11月21日㈮・午前8時30分～9時30分は、電話での受け付けのみとします。

※2次募集については、受付後の連絡はしませんので、日程・準備物などはご確認ください。

※2次募集については、平成23年度～平成26年度第3期に同一講座を受講した人も申し込めます。

※各講座の応募状況は、いせトピアへ問い合わせてください。

■**講座の中止について**

2次募集をしても10人に満たない講座は、中止する場合があります。

■**受講のキャンセル**

講座開講日の1週間前までをキャンセル可能期間とし、それ以降のキャンセルについては、受講料・材料費などを徴収しますので、ご了承ください。

■**その他**

- 講師・日程・時間・教材費などを変更することがあります。
- 暴風警報が発表された場合は休講となります。

4ヶ月講座　受講料:1,000円（別途材料費・教材費が必要な講座あり）

No.	講座名	内容				
		開催日	時間	開講日	場所	定員
		講師（敬称略）	持ち物			
1	NEW 初めての太極拳	ゆっくりとした動きで生涯スポーツとして続けられる太極拳を、基本からやってみませんか。				
		第2・4木曜日	9:30 ～ 11:00	12月11日	学習室1	20人
		羽根　美代	運動のできる服装、上履き（できれば底の平らな物）、飲み物、タオル			
2	初めてのクラフトバンド	初めての人でも安心して受講できるように楽しみながら、カラフルな紙バンドですてきなバッグや小物を作ります。				
		第1・3火曜日	19:30 ～ 21:30	12月2日	学習室3	20人
		小原　輝子	材料費800円（初回時）、メジャー、定規、木工用接着剤（速乾）、セロハンテープ、はさみ、洗濯ばさみ5～10個 ※作品ごとに500円～1,500円の材料費が必要です。			
3	初めての書道	大筆や小筆を使った実用の書（年賀状・手紙文）から、中国と日本の古典の臨書、創作まで学習します。				
		第1・3水曜日	13:30 ～ 15:30	12月3日	学習室2	20人
		尾崎　白峰	教材費（冊子）1,000円、書道道具一式（大筆、小筆、墨汁、硯、文鎮、下敷き、半紙）			
4	はじめての着物リメイク	着物をほどくところから始めます。手縫いでも作れるデザインです。着物の魅力を生かしてチュニックを仕立てます。				
		第2・4金曜日 ※2月は第4金曜日のみ	13:30 ～ 15:30	12月12日	学習室3	20人
		相木　幸代	材料費200円、筆記用具、リメイクしたい着物、裁縫セット、糸切りばさみ、採寸用メジャー、定規（50㎝）			
5	NEW ハワイアンキルトにチャレンジ	ハワイの植物を中心としたハワイならではのデザインをモチーフにした、上下左右対称のアップリケを作ります。				
		第1・3木曜日 ※1月は第3・5木曜日	13:30 ～ 15:30	12月4日	学習室3	20人
		出口　えつ子	材料費（布・キルト糸・針・キルト綿を含む）2,160円（初回時）、裁縫セット、スケール、筆記用具 ※2回目以降の材料費については、講師から説明があります。			
6	NEW よくばり健康ランチ　冬～春編	栄養バランスの取れたランチに加え、欲張ってクリスマスケーキから花見スイーツまで作ります。				
		12月21日㈰、1月18日㈰・25日㈰、2月15日㈰・22日㈰、3月8日㈰・15日㈰・22日㈰	9:00 ～ 12:00	12月21日	調理室	30人
		地域活動栄養士協議会	材料費4,000円（8回分）、筆記用具、エプロン、三角巾、布巾3枚、タオル			
7	楽しいお菓子作り	洋菓子から和菓子まで、体に優しいマクロビオティックスイーツもお楽しみに！　カフェタイムもあり、お土産付きです。				
		第2・4水曜日 ※2月は第1・4水曜日	9:30 ～ 11:30	12月10日	調理室	20人
		太田　奈美子	材料費6,000円（8回分）、エプロン、三角巾、手拭き用タオル、布巾2枚			
8	初めての煎茶	小さな茶わんで本当のお茶の味を感じ、茶の作法を通じて、相手への思いやりと、一期一会の人との出会いを楽しみませんか。				
		第1・3水曜日	19:30 ～ 21:30	12月3日	和室	20人
		堀崎　克代	お菓子代1,600円（8回分）、懐紙、白い靴下、懐紙ばさみ（持っている人）、茶席扇子（持っている人）			
9	チャレンジキックボクササイズ	健康管理・ダイエット・護身など、さまざまな良さがあるキックボクササイズ！　軽く、楽しく、体験してみましょう。				
		第2・4火曜日	19:30 ～ 21:00	12月9日	学習室1	14人
		いせしまアロマキックボクシング	タオル、着替え、飲み物、軍手、運動靴（室内用）			
10	初めてのペン習字	ひらがな・カタカナ・漢字を中心に、祝儀袋・年賀状など、美文字になるための基礎を学びます。				
		第1・3火曜日	13:30 ～ 15:30	12月2日	学習室3	20人
		杉山　翠香	ボールペン、筆ペン、鉛筆、万年筆、ノート、便箋、新聞紙、定規			

パソコン講座　受講料：５回以上の講座は1,000円（別途テキスト代・教材費が必要な講座あり）

No.	講座名	内容	開催日	時間	開講日	場所	定員	講師（敬称略）	持ち物
11	パソコンの基礎を学ぶ	電源の入れ方、マウスの使い方から覚えたいという人対象の講座です。（OS は Windows8.1 です）	毎週火曜日（全８回） ※ 12 月 30 日は休講	13:30 ～ 15:30	12月16日	パソコン室	20 人	坂本　勝	テキスト代 500 円、教材費 400 円（USB メモリー）、筆記用具
12	パソコンの基礎を学ぶ（60 歳以上）	電源の入れ方、マウスの使い方から覚えたいという人対象の講座です。（OS は Windows8.1 です）	毎週水曜日（全 10 回） ※ 12 月 31 日は休講	13:30 ～ 15:30	12月17日	パソコン室	20 人	浜辺　繁幸	テキスト代 500 円、教材費 400 円（USB メモリー）、筆記用具
13	ワードの基礎を学ぶ（60 歳以上）午前	ワード（2013 バージョン）の基本操作を学びます。 ※「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことのある人、またはパソコンの基本操作ができる人に限ります。	毎週木曜日（全 10 回） ※1月1日は休講	9:30 ～ 11:30	12月18日	パソコン室	20 人	本田　貴久	テキスト代 500 円、教材費 400 円（USB メモリー）、筆記用具
14	ワードの基礎を学ぶ（60 歳以上）午後	ワード（2013 バージョン）の基本操作を学びます。 ※「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことのある人、またはパソコンの基本操作ができる人に限ります。	毎週木曜日（全 10 回） ※ 1 月 1 日は休講	13:30 ～ 15:30	12月18日	パソコン室	20 人	八木　進	テキスト代 500 円、教材費 400 円（USB メモリー）、筆記用具
15	ワードの基礎を学ぶ（夜）	ワード（2013 バージョン）の基本操作を学びます。 ※「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことのある人、またはパソコンの基本操作ができる人に限ります。	毎週水曜日（全８回） ※ 12 月 31 日は休講	19:30 ～ 21:30	12月17日	パソコン室	20 人	福田　英久	テキスト代 500 円、教材費 400 円（USB メモリー）、筆記用具
16	エクセルの基礎を学ぶ（夜）	エクセル（2013 バージョン）の基本操作（入力、計算、表計算、グラフ作成）を学びます。 ※「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことのある人、またはパソコンの基本操作ができる人に限ります。	毎週金曜日（全８回） ※1月2日・2月6日は休講	19:30 ～ 21:30	12月19日	パソコン室	20 人	小川　清宏	テキスト代 500 円、教材費 400 円（USB メモリー）、筆記用具
17	エクセルの基礎を学ぶ（60 歳以上）	エクセル（2013 バージョン）の基本操作（入力、計算、表計算、グラフ作成）を学びます。 ※「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことのある人、またはパソコンの基本操作ができる人に限ります。	毎週金曜日（全 10 回） ※ 1 月 2 日・ 2 月 6 日は休講	13:30 ～ 15:30	12月19日	パソコン室	20 人	田中　澄江	テキスト代 500 円、教材費 400 円（USB メモリー）、筆記用具
18	デジカメとパソコン	デジタルカメラの基本操作とパソコンへの取り込み、自動補正を学びます。（OS は Windows8.1 です） ※「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことのある人、またはパソコンの基本操作ができる人に限ります。	３月６日㈮・13 日㈮・20 日㈮（全３回）	19:30 ～ 21:30	３月６日	パソコン室	20 人	小川　清宏	テキスト代 300 円、デジタルカメラ（あれば取扱説明書も持参）、付属の USB ケーブル、筆記用具
19	NEW デジカメ写真の活用術	デジカメで撮影した写真を利用して、ミニアルバム・動画アルバム・一筆箋を作成します。（OS は Windows8.1 です）	毎週土曜日（全５回） ※２月７日・14 日は休講	9:30 ～ 11:30	１月17日	パソコン室	20 人	小川　清宏	テキスト代 500 円、教材費 400 円（USB メモリー）、筆記用具

※「パソコンの基礎を学ぶ」No.11・12 は、どちらか1つしか申し込めません。
※「パソコンの基礎を学ぶ」No.11・12 に申し込む場合、ワード・エクセルの講座 No.13 ～ 17 には申し込めません。
※「ワードの基礎を学ぶ」No.13 ～ 15 は、いずれか1つしか申し込めません。
※「エクセルの基礎を学ぶ」No.16・17 は、どちらか1つしか申し込めません。

短期講座　受講料：５回以上の講座は1,000円（別途材料費・教材費が必要な講座あり）

No.	講座名	内容				
		開催日	時間	開講日	場所	定員
		講師（敬称略）	持ち物			
20	癒しのヨーガ ※女性対象	深い呼吸とやさしいポーズで心と体のバランスを整えます。少しずつ体をほぐしながらポーズに近づけていくので、初めての人でも安心です。				
		第１・３水曜日（全６回）	13:30 ～ 15:00	１月７日	学習室１	20 人
		やまじ　ゆみこ	運動のできる服装、タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル			
21	NEW プリザーブドフラワー	特殊加工で枯れないプリザーブドフラワーとアートフラワーを組み合わせ、豪華なフラワーアレンジを気軽に楽しんでいただきます。				
		第４月曜日（全３回）	13:30 ～ 15:00	１月26日	絵画室	20 人
		佐々木　美千子	材料費 2,500 円（１回につき）、細いワイヤーを切るはさみ			
22	決まりを知って おいしいパン作り	生地の分割から始めて形成・発酵・焼成をしながら、その間、別のパンでカフェタイムとします。その後、手ごねや、希望があれば機械ごねを体験し、生地を持ち帰っていただきます。				
		第２・４月曜日（全５回） ※１月は第４月曜日のみ	9:00 ～ 12:00	１月26日	調理室	20 人
		浅野　和代	材料費 5,000 円（５回分）、パンを入れる袋、筆記用具、エプロン、手拭き用タオル、布巾２枚			
23	オンリーワン珈琲	おいしい珈琲の淹(い)れ方を学び、「世界の珈琲味めぐり」を楽しんでみましょう。				
		２月 17 日㈫・24 日㈫、３月３日㈫（全３回）	13:30 ～ 15:30	２月17日	調理室	20 人
		中村　雅則	材料費 1,500 円（３回分）、手拭き用タオル、布巾２枚、筆記用具			
24	パーソナルカラー	似合う色を知ると、表情も生き生きし、若返りの効果も。一人一人ドレープ（布製の色見本）を当てて似合う色を診断し、あなたの隠れた魅力を引き出します。				
		２月 23 日㈪	9:00 ～ 12:00	－	学習室２	15 人
		天野　沙知	教材費 500 円、手鏡、筆記用具			
25	コーディネートでもう悩まない！服のカラーコーディネート講座	パーソナルカラーの取り入れ方、配色の基本ルール、コーディネートの仕方をお伝えします。 ※以前にパーソナルカラーを受講したことのある人で、自分のシーズンを把握している人に限ります。				
		２月 23 日㈪	13:30 ～ 15:30	－	学習室２	15 人
		天野　沙知	教材費 500 円、筆記用具			
26	おせち料理に挑戦	おせち料理で華やかな新年を彩りましょう。				
		12 月６日㈯	13:00 ～ 16:00	－	調理室	20 人
		かなえ	材料費 3,000 円、筆記用具、エプロン、布巾２枚、タオル、三角巾、重箱、食品保存容器（タッパーなど）、ラップなど			
27	NEW せっけんの花を作ろう	軟らかい石けんに好きな色を付け、お花を作ります。飾っておくと、良い香りを楽しむことができます。				
		１月 21 日㈬	9:30 ～ 11:30	－	工芸室	20 人
		川崎　里美	材料費 1,500 円、筆記用具、木工用接着剤、はさみ、カッターナイフ			

※「パーソナルカラー」No. 24 に申し込む場合は、No.25 には申し込めません。

子ども向け講座　受講料：５回以上の講座は1,000円（別途材料費・教材費が必要な講座あり）

No.	講座名	内容				
		開催日	時間	開講日	場所	定員
		講師（敬称略）	持ち物			
28	NEW 学ぼう！子ども図画工作 17 ※市内在住の小・中学生対象	季節に応じた画材を考えて描きたいと思います。また、折り紙や工作も交え、楽しく学習に役立てます。				
		第２・４日曜日（全８回） ※1月・2月は第３・４日曜日	9:30 ～ 11:30	12月14日	絵画室	20 人
		前島　賢	八つ切り画用紙、筆記用具、絵の具セット、クレヨン、のり、はさみ、タオル、テッシュペーパー			
29	NEW 作ろう！子ども手芸 17 ※市内在住の小・中学生対象	小さなマスコットからアップリケ・刺しゅう・ぬいぐるみなど３～４点ほど作品を作ります。物を作るのは楽しいですよ。				
		第2・４日曜日（全８回） ※1月・2月は第３・４日曜日	9:30 ～ 11:30	12月14日	学習室２	20 人
		黒部　宏子	材料費 600 円、鉛筆、色鉛筆、縫い針２本、糸切りばさみ			
30	学ぼう！子ども書道 17 ※市内在住の小・中学生対象	学年に応じて毛筆・硬筆を練習していきます。 ※応募はがきに子どもの利き手を記入してください。				
		第１・３日曜日（全８回） ※ 12 月は第1・2日曜日	9:30 ～ 11:30	12月７日	学習室３	15 人
		書道みどりの会	教材費 2,500 円（紙代・テキスト代）、大筆、小筆、硯、文鎮、墨液、下敷き（毛筆用）、雑巾、古新聞、500mℓペットボトル、座布団、2B 鉛筆、消しゴム、下敷き（硬筆用）			
31	NEW 親子でサイエンス ～打ち上げグライダーを飛ばそう～ ※市内在住の小・中学生と保護者対象	アルソミトラの種（翼を持ち空中を飛散する種）をまねて、打ち上げグライダーを製作します。晴れたら野外で飛ばしましょう。				
		1月 24 日㈯	9:30 ～ 11:30	－	工芸室	15 組
		泉　勝人	材料費 400 円、はさみ、カッターナイフ			
32	NEW 社長さんになろう ※市内在住の小・中学生対象	カードを使って、ゲーム感覚で楽しく経営を学んでみましょう。計画力や実行力などの向上につなげてみよう。				
		1 月 17 日㈯	9:30 ～ 11:30	－	学習室２	20 人
		福田　英久	鉛筆、消しゴム、電卓			

みんなの広場

このコーナーは、市民団体の皆さんが、イベント案内や会員募集などに利用できるコーナーです。参加費などの記載のないものは無料です。

労働・年金市民相談会

三重県社会保険労務士会南勢支部（☎22-0283）

時11月14日㈮、13:00～16:00　所市役所本館・２階第１会議室　内労働相談（経営者・労働者とも）、年金相談（老齢・障害・遺族）、健康保険・雇用保険・労災保険などの相談

秋のコンサート　～花に寄せて～

わらべ・西村さん（☎36-2829）

時11月15日㈯、14:00～　所尾崎咢堂記念館・２階　内専正池坊・武田敏子先生と門下生の皆さんの花展「道」を愛でながら、秋の歌・花の歌を朗読と共に聴いていただきます。

えがおフェスティバル

子どもの発達支援事業所えがお（☎65-7039）

時11月29日㈯、10:00～15:00　所いせ市民活動センター北館（いせシティプラザ）・１階ホール　内子どもの発達支援事業所えがおの紹介、えがお利用者さんの作品展示、スタンプラリーやカプラ、紙芝居、支援グッズの紹介など

時とき　所ところ　対対象　内内容
定定員　料料金　申申し込み

掲載申し込み締め切り　1月１日号＝11月14日㈮
1月15日号＝11月28日㈮

イベント掲示板

このコーナーは、国・県・市または教育委員会が共催・後援などをするイベント情報を案内するコーナーです。参加費などの記載のないものは無料です。

伊勢やまだ大学オープニングイベント

伊勢やまだ大学運営委員会事務局（☎25-5155）

時11月９日㈰、14:00～15:45　所いせ市民活動センター北館（いせシティプラザ）・２階多目的ホール　内外宮周辺地域である山田の歴史や生活文化を伝える講座などを行う「伊勢やまだ大学」が始まるに当たり、オープニングイベント（開会式典、講座などの紹介、せんぐう館館長・河合真如（しんにょ）さんによる特別講演「外宮の歴史・文化」、パフォーマンス）を行います。

※事前申し込みは不要です。

※講座予定など詳しくは、伊勢やまだ大学のホームページ（http://ise-yamada.jp）をご覧ください。

伊勢市視覚障害者福祉会文化祭

伊勢市視覚障害者福祉会（☎24-0870）

時11月13日㈭、13:00～　所福祉健康センター・２階娯楽室　内全盲のシンガーとして活動している豊田市の中学生・上田若渚（わかな）さんによるミニライブ「そのままの今を好きになる」

伊勢手話まつり2014

伊勢市聴覚障害者福祉協会・村上さん（FAX37-3256）

時11月23日㈷、10:00～15:00　所福祉健康センター・２階娯楽室　内手話検定体験コーナー（手話体験、DVD視聴）、手話の本・手話カレンダー販売、飲食コーナー、お楽しみ抽選会　料300円（前売り券は軽食付き）

遷宮記録映画の上映

神宮司庁（☎24-1111）

時・内下表のとおり　所神宮会館・大講堂

※神宮会館駐車場利用者には、上映会場で無料駐車券をお渡しします。また、市営駐車場では、上映会場で配布する栞（しおり）を出庫の際に管理事務所へ提示すると無料処理を受けられます。

とき	内容
11月8日㈯ 17:00～	第六十二回神宮式年遷宮（総集篇・御木曳篇）
11月9日㈰ 17:00～	第六十二回神宮式年遷宮（総集篇・御装束神宝篇）
11月10日㈪ 18:00～	第六十二回神宮式年遷宮（総集篇・建築篇）

生き生き楽しい作品展

三重県退職教職員互助会伊勢度会地区・井谷さん（☎27-6718）

時11月15日㈯・10:00～16:00、16日㈰・10:00～15:00　所いせ市民活動センター北館（いせシティプラザ）　内伊勢度会地区の現職教職員・退職会員と家族による書・絵画・彫塑・篆刻・写真・陶芸・手芸・工芸・園芸・生け花・型紙・俳句・川柳などの展示、伊勢市・度会郡の小・中学生による書・図画作品の展示

おかげ年 神楽月外宮さん参り

外宮参道発展会（☎28-4933〔伊勢菊一〕）

時11月16日㈰、13:30～15:00　所伊勢菊一（外宮参道沿い）～外宮　内着物姿で外宮にお参りして御神楽をあげます　定100人（先着順）　料1,000円（初穂料）　申事前に同会へ

※受け付けは、9:00～13:30に伊勢菊一で行います。

※詳しくは、伊勢菊一のホームページ（http://isekikuichi.com/）をご覧ください。

※11月１日㈯から、伊勢菊一前のシャレオサエキビル・２階外宮参道ギャラリーで、「外宮参道歴史写真展」と「写真展『日本人のこころ』神宮の森」を開催します。外宮さん参りの当日は、ギャラリー内に無料の特設撮影ブースを設けますので、着物姿で記念の写真を残しましょう。携帯電話・デジカメなどを持参すればスタッフが撮影します。

家事家計講習会

伊勢友の会（☎27-3139）

時①11月18日㈫・②26日㈬、10:00～12:00　所①小俣農村環境改善センター、②伊勢友の家（宇治浦田3丁目58-3）　内家計簿記帳、バランスの良い食生活、子育てなどについて考える講習会　料各300円（資料代）

※託児できます。（要予約、200円〔保険料を含む〕）

時とき　所ところ　対対象　内内容
定定員　料料金　申申し込み

掲載申し込み締め切り　１月１日号＝11月14日㈮　１月15日号＝11月28日㈮

～みんな笑顔　伊勢の元気人～
健康づくり通信

申し込み・問い合わせ（午前8時30分～）
健康課（八日市場町・福祉健康センター内）
（☎㉗2435、FAX㉑0683）〔参加費などの記載のないものは無料〕

予算額は、全て平成26年度分です。

ヘルスメイト料理講習会

とき・ところ・定員　下表のとおり
対象　市内在住の人
テーマ　おいしく塩分を控えた料理
参加費　300円（当日持参）
持ち物　エプロン、三角巾、マスク、米½カップ
申し込み　各開催日の3日前（閉庁日の場合は、その前開庁日）の正午までに、電話またはFAXで健康課へ
予算額　33万円（60回分）

ヘルスメイト料理講習会

とき	ところ	定員（先着順）
11月11日㈫	小俣保健センター	各30人
11月15日㈯	福祉健康センター	
11月20日㈭		
11月21日㈮	ハートプラザみその	
11月22日㈯	溝口会館	20人

※いずれも時間は、午前9時30分～午後1時です。

離乳食教室

とき　11月21日㈮、午前10時30分～正午
ところ　中央保健センター
対象　市内在住の乳児（生後6カ月まで）の保護者
内容　離乳食（初期～中期）のお話と試食
定員　30人（先着順）
申し込み　11月4日㈫から、電話またはFAXで健康課へ
予算額　約36万5千円（16回分）

パパとママの教室（2日間コース）

とき　①11月22日㈯・②28日㈮、午前10時～正午
ところ　中央保健センター
対象　初妊婦と夫
内容　①2人で赤ちゃんを迎えるために（保健師のお話、沐浴実習、妊婦模擬体験など）、②これから始まる子育てについて（保健師のお話、絵本の読み聞かせ）
定員　30人程度（先着順）
持ち物　母子健康手帳
申し込み　電話またはFAXで健康課へ
予算額　約15万7千円（8回分）

残り1カ月！がん検診の受診はお早めに

市が行う医療機関でのがん検診は、11月29日㈯までとなっています。まだ受診していない人は、実施期間中に受けるようにしてください。

なお、胃がん検診・乳がん検診は、医療機関への予約が必要です。

また、11月29日㈯に受診予定の人のうち、自己負担金免除を希望する人（対象者のみ）は、事前に免除申請手続きが必要ですので、11月28日㈮までに手続きを済ませてください。（免除対象者については「広報いせ」7月1日号参照）

たばこについて考えよう！中学生のたばこと健康に関する禁煙ポスター展示

市では、一般社団法人伊勢地区医師会と協働し、未成年がたばこの害を知り、たばこを吸わないようにとの願い、市内の中学生から「たばこと健康に関するポスター」を募集しました。

次のとおり優秀作品を展示しますので、ぜひご覧ください。

とき　11月11日㈫～18日㈫
ところ　イオンタウン伊勢ララパーク・1階はあと広場
内容　禁煙ポスター・パネルの展示

結核・肺がん集団検診

とき		ところ
11月13日(木)	9:00 ～ 9:30	北浜地区コミュニティセンター
	9:45 ～ 10:15	有滝町民会館
	10:30 ～ 11:00	豊浜地区コミュニティセンター
	13:00 ～ 13:40	中小俣公民館
	13:55 ～ 14:35	南部防災倉庫（第一部）〔小俣町〕
	14:50 ～ 15:30	小俣農村環境改善センター
	15:45 ～ 16:15	小俣保健センター
11月17日(月)	9:00 ～ 9:30	大湊小学校
	9:45 ～ 10:25	ハートプラザみその
	10:40 ～ 11:10	JA伊勢 伊勢中央支店一色
	13:00 ～ 13:40	通町公民館前
	13:55 ～ 14:25	小木町公民館
	14:40 ～ 15:40	船江会館
	15:55 ～ 16:15	JA伊勢 伊勢支店河崎
11月19日(水)	9:00 ～ 9:30	二見健康管理増進センター
	9:45 ～ 10:15	二見老人福祉センター
	10:30 ～ 11:00	今一色公民館
	13:00 ～ 13:40	小俣北部公民館
	13:55 ～ 14:35	東新村公民館
	14:50 ～ 15:50	湯田公民館
11月21日(金)	9:00 ～ 9:40	桜木地蔵堂会所
	9:55 ～ 10:25	宇治公民館
	10:40 ～ 11:10	四郷地区コミュニティセンター
	13:00 ～ 13:40	旧農協倉庫跡（上久保）〔小俣町〕
	13:55 ～ 14:35	宮前保健福祉会館
	14:50 ～ 15:20	JA伊勢 城田支店
11月25日(火)	9:00 ～ 9:30	厚生小学校
	9:45 ～ 10:15	福祉健康センター
	10:30 ～ 11:00	旧JA伊勢うぐいす台
	13:00 ～ 13:30	上野消防団矢持班倉庫前（ふれあい館）
	13:45 ～ 14:15	円座町自治会館
	14:35 ～ 15:05	宮本地区コミュニティセンター
11月26日(水)	9:00 ～ 9:30	市営庭球場駐車場
	9:45 ～ 10:15	伊勢工業高校
	10:30 ～ 11:10	市役所裏駐車場
	13:00 ～ 13:30	神社小学校
	13:45 ～ 14:15	新開公民館
	14:40 ～ 15:10	新高公民館
	15:25 ～ 15:55	JR山田上口駅前

70歳以上の人へ 検診車による 結核・肺がん集団検診

近年でも、高齢者を中心に結核が発生しています。

次のとおり、結核・肺がん集団検診を実施しますので、早期発見のためにも、ぜひ受診してください。

とき・ところ　左表のとおり

対象　市内に住所を有する70歳以上の人

※1年度につき1回までです。

※70～79歳の人で、医療機関で肺がん検診を受診した人は受けられません。

検診内容　胸部X線検査

※喫煙指数（1日に吸う本数×喫煙年数）が600以上の人、または6カ月以内に血痰があった人は、喀痰（かくたん）検査を受けることもできます。喀痰検査は、たばこを吸う人に多い肺門部（肺の入り口付近）にできる肺がんの早期発見に有効ですので、受診をお勧めします。

料金　無料

持ち物　健康手帳（持っている人）

※検診結果は、約1カ月後に通知します。

※事前予約は不要です。日程を確認し、直接検診場所へお越しください。

※当日は、着脱しやすい服装でお越しください。（湿布などは剥がしてください）

予算額　80万6千円

乳がんワンコイン検診（未経験者対象）

三重乳がん検診ネットワークでは、乳がん検診の啓発活動として、ワンコインのマンモグラフィ体験イベントを行います。

とき　平成27年1月24日(土)

対象　40歳以上の女性で、マンモグラフィ検診を一度も受けたことがない人

定員　160人程度（先着順）

検診料　500円

申し込み　12月1日(月)～19日(金)に、電話で三重乳がん検診ネットワーク（☎059・231・6033〔月～金曜日・午前9時～午後5時〕）へ

※受診医療機関・受診時間は、同ネットワークで調整します。

※詳しくは、同ネットワークのホームページ（http://mie-mmgnet.jp/）をご覧ください。

休日・夜間応急診療所（八日市場町）

内科・小児科（☎㉕8795）、歯科（☎㉗0829）

診療科目	診療日時		備考
内科・小児科	月～土曜日	19:30 ～ 22:00	内科医１人体制
	日曜日・祝日	10:00 ～ 12:00	―
		13:00 ～ 17:00	
		19:30 ～ 22:00	―
歯科	日曜日・祝日	10:00 ～ 12:00	―
		13:00 ～ 17:00	

■左表以外の診察
救急医療情報センター
（☎㉘1199、☎0800-100-1199〔音声自動案内〕）
医療ネットみえのホームページ
http://www.qq.pref.mie.lg.jp/

■医療関係者による電話相談（子どもの急な病気や事故・薬）
相談時間　毎日、19:30 ～ 翌日 8:00
電話番号　みえ子ども医療ダイヤル
（☎＃8000、☎059-232-9955）

予算額　1億2,092万8千円（うち診療所収入・他町分担金9,521万6千円）

主な相談など

とき		ところ
①子育て相談		
11月　4日㈫	9:30 ～ 11:00	二見老人福祉センター
	13:30 ～ 15:00	
11月 11日㈫	9:30 ～ 11:00	中央保健センター
	13:30 ～ 15:00	
11月 14日㈮	10:00 ～ 11:30	沼木地区コミュニティセンター
11月 18日㈫	9:30 ～ 11:00	ハートプラザみその
	13:30 ～ 15:00	
11月 25日㈫	9:30 ～ 11:00	小俣保健センター
	13:30 ～ 15:00	
11月 28日㈮	10:00 ～ 11:30	神社地区コミュニティセンター

とき		ところ
②成人健康相談・成人栄養相談（成人栄養相談は要予約）		
11月　5日㈬	9:30 ～ 11:00	小俣保健センター
11月 13日㈭	13:30 ～ 15:00	ハートプラザみその
11月 20日㈭	13:30 ～ 15:00	中央保健センター
11月 26日㈬	9:30 ～ 11:00	二見老人福祉センター
③エイズ検査		
毎週火曜日	9:00 ～ 11:00	伊勢保健所（県伊勢庁舎内）
第２火曜日	17:30 ～ 19:00	
④こころの健康相談（要予約）		
11月 20日㈭	13:00 ～ 15:00	伊勢保健所（県伊勢庁舎内）

対象　①②市内在住の人、③④県内在住の人
問い合わせ　①②健康課（☎㉗2435）、③伊勢保健所（☎㉗5137）、④伊勢保健所（☎㉗5148）

予算額　子育て相談（85回分）322万2千円、成人健康相談・栄養相談（96回分）98万7千円〔うち国・県補助金32万2千円〕

ケーブルテレビ番組案内

伊勢市行政チャンネル（デジタル 123ch）

広報広聴課（☎㉑5515） 番組制作・放送予算額〔平成26年度〕2,523万4千円

特集番組

市の重要課題や市政に関する情報を、リポーターの進行により担当職員の解説を交えながらお伝えします。

11/1～30 いきいきと安心して健康に暮らせる伊勢市を目指して(16日からは文字解説付き)

放送時間 午前6時・8時・11時・午後1時・4時・6時・9時・11時～

おしらせ番組

各課からのお知らせや市民活動団体・ボランティア団体の情報などをお伝えします。（毎週土曜日更新）

放送時間 午前7時・9時・正午・午後2時・5時・7時・10時・翌日午前0時～

アイティービーコミュニティチャンネル（デジタル 121ch）

㈱ZTV 伊勢放送局（☎0120・270・089）

特別番組　高校生パティシエたちの熱き戦い！抹茶スイーツ甲子園（60分番組）

高校生が抹茶を使ったスイーツでオリジナリティと発信性を競う「抹茶スイーツ甲子園」の模様を放送します。

放送日時 11月2日㈰・午後3時～、3日㈷・午後3時～、9日㈰・午後10時～

ゼットくんが行く（5分番組）

ZTVのキャラクター・ゼットくんとリポーターのお姉さんが保育園にお邪魔し、子どもたちとふれあいます。

11/1～7 一色保育園 **11/8～15** 有滝保育園 **11/16～23** マリア保育園
11/24～30 みどり保育園

放送日時（変更する場合あり）
- 月～金曜日、午前7時23分・9時23分・午後1時23分・11時23分～
- 土曜日、午前7時23分・9時23分・11時25分・午後1時23分・7時23分・9時25分・11時23分～
- 日曜日、午前7時25分・9時25分・午後1時25分・7時25分・11時25分～

アイティービートピックス

- 月・水・金曜日の午前7時に更新し、奇数時間の0分から放送します。

※毎週日曜日は1週間のニュースをまとめてお伝えします。

企画番組（1日・8日・16日・24日更新）

11/1～7 もっと！水の惑星紀行、年寄万歳～百歳になったら～、伊勢美し国から①、横井三千のお店にGo！、でかけるネット①、ふるさとめぐり逢い①、THE MAKING①、歴史街道① **11/8～15** 仕事魂、皇學館大学TV、地域百景①、Z-NAVIGATION①、ナナちゃんのお店紹介、近場ぐるっとFOODハンター、おしえて先生①、恋舞妓の京都慕情Ⅳ① **11/16～23** 伊勢美し国から②、宮川インフォメーション、前川先生のあったかごはん、ふるさとめぐり逢い②、歴史街道②、でかけるネット②、THE MAKING② **11/24～30** ぐるぐるグルメ、8ミリフィルムに残る風景、ひよこくらぶ、Z-NAVIGATION②、おしえて先生②、地域百景②、恋舞妓の京都慕情Ⅳ②